

**LEMPAR LEMBING DENGAN MEDIA PEMBELAJARAN
LEMPAR TURBO DI SEKOLAH DASAR NEGERI 19 SERIRANG**

ARTIKEL ILMIAH

**OLEH
CINDRA YUNARNI
NIM F1102141029**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2016**

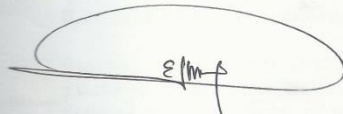
**LEMPAR LEMBING DENGAN MEDIA PEMBELAJARAN
LEMPAR TURBO DI SEKOLAH DASAR NEGERI 19 SERIRANG**

ARTIKEL ILMIAH

**CINDRA YUNARNI
NIM F1102141029**

Disetujui,

Pembimbing I



Edi Purnomo, M.Or
NIP198301142008011004

Pembimbing II



Mimi Haetami, M.Pd.
NIP 197505222008011007


Mengetahui,

Dekan FKIP




Dr. H. Martono, M.Pd
NIP.196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002

LEMPAR LEMBING DENGAN MEDIA PEMBELAJARAN LEMPAR TURBO DI SEKOLAH DASAR NEGERI 19 SERIRANG

Cindra Yunarni, Eka Supriatna, Edi Purnomo

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi FKIP Untan

Email: cindrayunarni@yahoo.co.id

Abstrak: Penelitian ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing dengan media pembelajaran lempar turbo pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Serirang Kabupaten Sekadau. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Serirang Kabupaten Sekadau. Jumlah keseluruhan siswa putra kelas V adalah sebanyak 17 siswa, terdiri dari 10 siswa putra dan 7 siswa putri. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 11 siswa atau sebesar 65% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 6 siswa atau sebesar 35%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 17 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Kata Kunci: Lempar Lembing, Media Pembelajaran Lempar Turbo

Abstract: This study has the objective to improve learning outcomes javelin with a throw of learning media turbo in class V students of State Elementary School 19 Serirang Sekadau . Forms of research is classroom action research (PTK) . Subjects in this study were fifth grade students of State Elementary School 19 Serirang Sekadau . The total number of male students in class V are as many as 17 students , consisting of 10 boys and 7 female student . Based on the results of the study concluded that in the first cycle are the result of the thoroughness with the number of 11 students or 65% , and students who have not completed amounted to 6 students , or by 35 % . While the second cycle there is a category of student outcomes to complete all the graduating students were 17 students or equal to 100 % and unresolved amounted to 0 or does not exist.

Keywords: *Javelin Throw, Throw Turbo Learning Media*

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan kompetensi siswa. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai yang terkandung didalamnya (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta menanamkan kebiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terprogram.

Pembelajaran olahraga atletik merupakan salah satu pembelajaran yang diminati siswa. Namun dalam penyampaian yang masih bersifat konvensional, metode pembelajaran yang kurang bervariasi, kurang melibatkan siswa dalam proses pembelajaran, menyebabkan aspek permainan dan olahraga khususnya cabang atletik pada nomor lempar dianggap materi yang sulit. Hal tersebut kurang menunjang suasana dalam proses Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan.

Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan kompetensi siswa. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai yang terkandung didalamnya (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta menanamkan kebiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Lempar turbo adalah Lempar turbo diawali dengan awalan 5 meter, Setelah melakukan awalan pendek peserta melempar turbo ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar. Setiap peserta melakukan dua lemparan. Karena keamanan cukup rawan dalam lempar turbo maka hanya guru yang boleh berada di area pendaratan lemparan. Sangat terlarang melempar balik turbo ke arah batas

garis lempar. pembelajaran yang mengakibatkan kejenuhan pada siswa yang berakibat banyak siswa tidak tertarik dan tidak berminat terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan khususnya cabang atletik pada nomor lempar. Dengan demikian hasil belajar yang diperoleh belum optimal. Sewaktu peneliti melakukan observasi pada proses pembelajaran bidang studi pendidikan jasmani di dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran atletik pada nomor lempar menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah. Situasi dan kondisi ini sampai saat ini belum terpecahkan walaupun sudah berlangsung cukup lama.

Seorang guru sampai detik ini belum melaksanakan pengajaran yang dapat membawa perubahan dalam penyampaian materi pembelajaran, sehingga siswa dapat dengan mudah tidak senang dalam menerima pelajaran. Sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar, usia 7–12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih senang bermain bebas dan sekedar sistematis, terarah dan terprogram. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hari .

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi pembelajaran, menanamkan nilai-nilai (sportifitas, kejujuran, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran yang diinginkan. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani di sekolah terbagi dalam beberapa cabang olahraga yaitu: cabang olahraga bola besar, cabang olahraga bola kecil, cabang olahraga senam, dan juga cabang olahraga atletik.

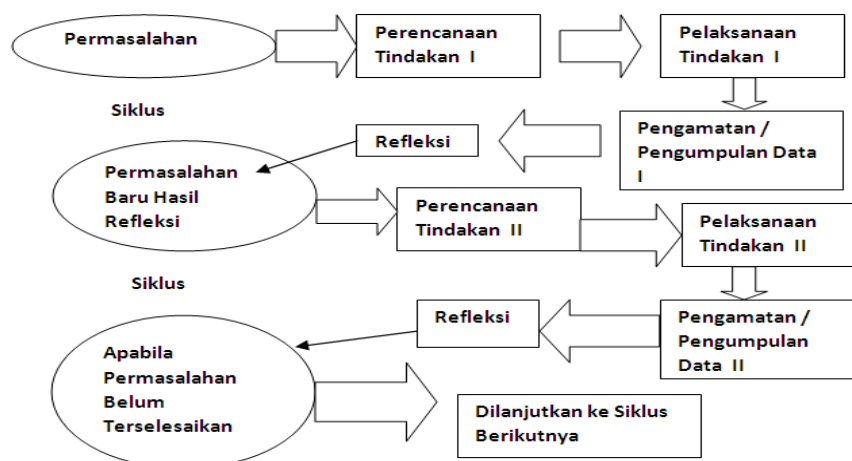
Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul penelitian “upaya meningkatkan hasil belajar lempar lembing dengan media pembelajaran lempar turbo pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Serirang Kabupaten Sekadau”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 58) “penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan (action research) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”.

Hal penting dalam PTK adalah tindakan nyata yang dilakukan oleh guru dan bersama pihak lain untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses belajar mengajar. Tindakan – tindakan itu harus direncanakan dengan baik dan dapat diukur tingkat keberhasilannya dalam pemecahan masalah tersebut. Dan apabila ternyata program tersebut belum dapat memecahkan masalah yang ada, maka perlu dilakukan penelitian siklus berikutnya (siklus kedua) untuk mencoba tindakan lain (alternative pemecahan lain sampai permasalahan yang dihadapi dapat diatasi.

Adapun model dalam penelitian ini dan penjelasannya adalah sebagai berikut:



Gambar Desain PTK

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Serirang Kabupaten Sekadau. Jumlah keseluruhan siswa putra kelas V adalah sebanyak 17 siswa, terdiri dari 10 siswa putra dan 7 siswa putri.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, prosedur penelitian ini meliputi tahap-tahap sebagai berikut :

1. Tahap Pengenalan Masalah

Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti pada tahap ini adalah :

- Mengidentifikasi masalah
- Menganalisis masalah secara mendalam dengan mengacu pada teori-teori yang relevan
- Menyusun bentuk tindakan yang sesuai dengan siklus pertama

- d. Menyusun alat monitoring dan evaluasi
2. Tahap Persiapan Tindakan

Pada tahap ini peneliti melakukan Persiapan yang meliputi :

 - a. Penyusunan jadwal penelitian
 - b. Penyusunan rencana pembelajaran
 - c. Penyusunan tes evaluasi
3. Tahap Penyusunan Rencana Tindakan

Rencana tindakan disusun dalam 2 siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu tahap perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi serta tahap analisis dan refleksi. Pada penelitian ini hanya dilakukan dua siklus karena kepadatan waktu dari sekolah yang diteliti tersebut. Setiap siklus dilaksanakan selama dua kali pertemuan.
4. Tahap Implementasi Tindakan

Dalam tahap ini peneliti melaksanakan hipotesis tindakan, yakni untuk upaya meningkatkan hasil belajar lempar lembing dengan media pembelajaran lempar turbo pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Serirang Kabupaten Sekadau
5. Tahap Pengamatan

Pada tahap ini peneliti melakukan pengamatan lapangan terhadap siswa yang sedang melakukan kegiatan belajar mengajar di bawah bimbingan guru.
6. Tahap Penyusunan Laporan

Pada tahap ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan yang telah dilakukan selama penelitian.

Teknik Analisis Data

Adapun analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus dari Dekdikbud 1994 (Hadran 2015:57), sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{jumlah siswa tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

Untuk menentukan ketuntasan dalam belajar, maka dilakukan penskoran dan mencantumkan standar keberhasilan belajar. Siswa berhasil bila mencapai 75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ini ditentukan dari pencapaian materi secara klasikal 75%. Jika pencapaian sudah 75% maka sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Keberhasilan hasil belajar lempar lembing akan tergolong rendah jika guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton misalnya dengan menggunakan metode ceramah tentu akan membuat siswa merasa bosan sehingga pembelajaran tidak efektif. Pemberian tugas yang banyak serta tidak ditemukannya tujuan yang berarti bagi siswa juga akan mempengaruhi hasil belajar karena dengan mengerjakan tugas siswa akan sibuk sendiri. Terakhir dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan siswa untuk mandiri dalam penguasaan teori dan teknik lempar lembing sehingga mereka sulit untuk mempraktekannya.

Mengatasi rendahnya hasil belajar tersebut peneliti berinisiatif untuk mengatasinya dengan penelitian lempar lembing dengan media pembelajaran lempar turbo sehingga diperoleh hasil yang sangat efektif untuk hasil belajar lempar lembing. Siswa menjadi terlibat aktif dan mempunyai peran yang kuat dalam pembelajaran, sehingga tujuan dari penelitian ini dapat tercapai demi kemajuan hasil belajar siswa.

Setelah dilakukan penelitian pada pembelajaran lempar lembing menggunakan media pembelajaran lempar turbo terdapat peningkatan yang signifikan dan luar biasa, dari pelaksanaan tes awal pra-siklus, dilanjutkan siklus I sampai ke tahap siklus II menjadi proses penting bagi pencapaian hasil belajar yang maksimal.

Pencapaian hasil belajar Keberhasilan siswa untuk mencapai hasil belajar yang maksimal merupakan suatu tanda kesuksesan guru dalam menyampaikan ilmu dan merupakan kemudahan siswa untuk menyerap ilmu yang disampaikan. Pembelajaran yang mudah dilakukan yaitu apabila guru pada saat mengajar mempunyai pengetahuan dan pemahaman akan kebutuhan siswa sehingga keinginan yang sulit untuk mencapai ketuntasan belajar akan mudah diperoleh.

Pembahasan

Adapun data hasil tes Pre-Implementasi lempar lembing atau data awal penelitian pra-siklus, ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Awal Lempar lembing

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	5	29,4 %
Belum Tuntas	12	70,6 %
Jumlah	17	100 %

Diperoleh ketuntasan siswa hanya sebesar 29,4% atau sebanyak 5 siswa dan siswa yang belum tuntas sebesar 70,6% atau sebanyak 12 siswa, tentunya hal ini

masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %. Tuntas hanya sebesar 29,4% dan belum tuntas sebesar 70,6%. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah yang harus diselesaikan. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui media pembelajaran lempar turbo.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat lempar lembing di SDN 19 Serirang dengan media pembelajaran lempar turbo yang di dirancang untuk membuat anak senang, gembira dan menemukan gerak yang sesungguhnya dalam pembelajaran lempar lembing. Perhatikan tabel berikut:

Tabel 2 Siklus 1 lempar lembing

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	11	65 %
Belum Tuntas	6	35 %
Jumlah	17	100 %

Melihat dari tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 14 siswa termasuk pada kolom tuntas dan yang belum tuntas masih 11 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan meskipun hasil ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75%.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 11 siswa atau sebesar 65%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 6 siswa atau sebesar 35%. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM. Pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 65% , pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 35%, sebagaimana tampak pada tabel berikut:

Tabel 3 Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM	Nilai
Tuntas	17	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	17	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	80,34

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa kelas V SDN 19 Serirang pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 65% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 35%.

Data ini menunjukkan bahwa dimana jumlah siswa yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 17 siswa atau sebesar 100%. Jadi keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran lempar lembing tuntas dan sudah mencapai standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pada siklus I terdapat hasil ketuntasan dengan jumlah 11 siswa atau sebesar 65% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 6 siswa atau sebesar 35%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 17 siswa atau sebesar 100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan adapun saran yang dapat diajukan yaitu: (1) Sebaiknya pendidik lebih banyak memberikan materi yang bersifat kolektif agar semua siswa dapat terlibat bersama dalam proses pembelajaran. (2) Pembiasaan penggunaan media pembelajaran sangat memungkinkan bagi siswa untuk sungguh-sungguh belajar, karena setiap hal baru yang siswa jumpai tentu akan lebih berkesan dan menarik bagi siswa.

DAFTAR RUJUKAN

Agus Kristiyanto. 1998. **Belajar Gerak**. Surakarta. UNS Press.

Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rhineka Cipta.